

2025학년도

# **2차 방과후학교 프로그램 지도계획서**



**인 상 고 등 학 교**

## 2025년도 2차 방과후학교 프로그램 지도계획

프로그램명	한국사	지도교사	김형모 (인)
대상	전학년 반 명	지도시수	40 시간
지도기간	2025년도 2차		
지도목표	한국사 능력을 함양하고, 우리 역사를 바르게 바라볼 수 있는 시각을 키운다.		
차시별 지도 계획			
차시	주 제	학습 내용	준비물
1/2	일제 강점기	1910년대 일제의 통치와 독립운동에 대해 학습한다.	
3/4	일제 강점기	1920년대 일제의 통치와 독립운동에 대해 학습한다.	
5/6	일제 강점기	1930 ~ 40년대 일제의 통치와 독립운동에 대해 학습한다.	
7/8	대한민국 정부의 수립	대한민국의 광복과 정부 수립의 과정에 대해 학습한다.	
9/10	대한민국 정부의 수립	대한민국의 정부 수립과 정부 수립 초기의 상황을 학습한다.	
11/12	6.25 전쟁	6.25 전쟁의 배경과 진행 과정, 전쟁의 결과에 대해 학습한다.	
13/14	6.25 전쟁	6.25 전쟁의 배경과 진행 과정, 전쟁의 결과에 대해 학습한다.	
15/16	우리나라의 민주화 과정	3.15 부정선거와 4.19 혁명에 대해 학습한다.	
17/18	우리나라의 민주화 과정	5.16 군사정변과 박정희 정권의 성립에 대해 학습한다.	
19/20	우리나라의 민주화 과정	유신 이전 박정희 정권의 통치에 대해 학습한다.	
21/22	우리나라의 민주화 과정	유신 정권의 수립과 부마 항쟁에 대해 학습한다.	
23/24	우리나라의 민주화 과정	10.26과 12.12에 대해 학습한다.	
25/26	우리나라의 민주화 과정	5.18과 전두환 정부의 수립 과정에 대해 학습한다.	
27/28	우리나라의 민주화 과정	전두환 정부의 통치 상황에 대해 학습한다.	
29/30	우리나라의 민주화 과정	6월 항쟁과 제6공화국의 시작에 대해 학습한다.	
31/32	대한민국 제6공화국	노태우, 김영삼, 김대중 정부시기 주요 사건에 대해 학습한다.	
33/34	대한민국 제6공화국	노무현 정부와 그 이후의 정부들을 조사하고, 토론 주제를 선정한다.	
35/36	대한민국 제6공화국	선정한 토론 주제를 가지고 토론을 진행한다.	
37/38	문제 풀이	한국사 능력 검정 시험 문제 풀이	
39/40	문제 풀이	한국사 능력 검정 시험 문제 풀이	



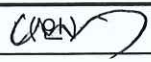
## 2025년도 2차 방과후학교 프로그램 지도계획

프로그램명	생명과학	지도교사	이 수 원 (99)
대상	전학년	지도시수	40 시간
지도기간	2025년도 2차		
지도목표	기본 개념을 바탕으로 각 단원의 심화 개념과 문제 풀이를 통해 깊이 있는 학습을 통해 생명과학에 대한 흥미를 불러일으킨다. 더 나아가 학생들이 흔히 가지고 있는 오개념을 파악하여 과학의 개념을 올바르게 갖출 수 있다.		
차시별 지도 계획			
차시	주 제	학습 내용	준비물
1	생명 활동과 에너지	다양한 생물이 에너지를 얻는 과정	활동지
2	에너지의 흐름	생태계에서의 에너지 흐름 알아보기	활동지
3	효소의 기능	침 속의 아밀라아제로 녹말 분해하기	동영상
4	효소의 기능	세포 내 화학반응에서 활성화 에너지를 낮추는 효소	활동지
5	효소의 성질	효소의 기질특이성 이해하기	활동지
6	효소의 종류	생활 속의 효소 조사하기	모둠 활동
7	효소의 반응속도	온도와 pH에 따라 감자가 과산화수소수를 분해하는 정도 비교하기	모둠 활동
8	광합성	엽록체 확인	활동지
9	광합성	광합성에 필요한 색소-시금치 잎, 단풍잎 등	모둠 활동
10	광합성에 필요한 요인	식물이 광합성을 통해 녹말을 만들어 내기 위해 빛을 이용하는지 확인하기	활동지
11	광합성에 필요한 요인	빛의 세기와 광합성률	활동지
12	광합성에 필요한 요인	빛의 파장과 광합성률	활동지
13	광합성에 필요한 요인	온도에 따라 검정말에서 발생하는 기포수와의 관계 이해하기	동영상, 활동지
14	세포호흡	세포 내에서 에너지가 일어나는 과정 설명하기	활동지
15	세포호흡	세포호흡과 연소의 공통점과 차이점 이해하기	활동지
16	광합성과 호흡 관계	BTB 용액을 이용하여 식물의 호흡과 광합성의 관계 확인하기	동영상, 모둠 활동
17	음식물 속의 에너지	음식물 속의 에너지 확인하기	활동지
18	식물의 호흡	콩이 싹이 틀 때 온도가 변화하는 이유 설명하기	동영상
19	무산소 호흡	효모, 젖산균의 무산소 호흡의 원리 조사하기	핸드폰, 활동지
20	무산소 호흡	효모를 통해 알코올 발효 과정을 관찰하고 발효 조건 알아보기	동영상
21	무산소 호흡	발효가 실생활에서 활용되는 사례 알아보기	핸드폰, 활동지
22	ATP	ATP가 우리 몸에서 하는 역할	활동지
23	생활에 필요한 에너지량	기초대사량과 1일 대사량 구해보기	핸드폰, 모둠 활동
24	생활에 필요한 에너지량	연령과 성별에 따라 기초대사량과 1일 대사량이 차이에 대해 조사하기	모둠 활동
25	생식과 발생	생물은 어떻게 자손을 남길까?	PPT
26	생식과 발생	세포는 왜 분열할까?	PPT
27	생식과 발생	염색분체와 상동염색체에 관한 오개념 조사	활동지
28	생식과 발생	쌍생아는 모든 것이 똑같은가?	모둠 활동
29	생식과 발생	생명복제와 인간복제에 관한 윤리적 문제 탐구	토론지
30	유전과 진화	염색체 및 유전자에 대한 개념 밝히기	활동지

차시별 지도 계획			
차시	주 제	학습 내용	준비물
31	유전과 진화	멘델의 법칙에 대한 개념 확인	교과서
32	유전과 진화	멘델의 법칙에 대한 문제 풀이	문제
33	유전과 진화	서로 다른 형질을 교배시키면 그 자손은 어떤 형질을 가질까?	토론지
34	유전과 진화	지문에 감춰진 비밀을 밝혀라!	탐구 활동
35	유전과 진화	초파리는 어떤 유전형질을 가지고 있을까?	활동지
36	과학 탐구	식물의 잎의 생김새	모둠 활동
37	과학 탐구	신경 모형 만들기	탐구 활동
38	과학 탐구	태양전지 자동차 만들기	태양전지 자동차키트 등
39	마무리 활동	과학 용어 알아보기 1	활동지
40	마무리 활동	과학 용어 정리하기 2	활동지



## 2025년도 2차 방과후학교 프로그램 지도계획

프로그램명	국학기공	지도교사	이미애 
대상	전학년	지도시수	40 시간
지도기간	2025년도 2차		
지도목표	교과학습 외에 신체를 단련하고 마음을 조절하는 한민족 고유의 심신수련법을 현대화한 전통스포츠 생활체육인 국학기공으로 몸과 마음을 단련하여 몸의 에너지를 채워 건강해지고 호흡 명상을 통해 몸과 마음이 조화롭게 되어 두뇌 활용 능력이 향상되어 집중하는 힘과 근기가 강해져서 목표에 집중하는 힘이 생겨 자신감과 스트레스를 이겨내는 힘을 기르는 것을 주된 목표로 한다.		
차시별 지도 계획			
차시	주 제	학습 내용	준비물
1	오리엔테이션 및 국학기공 알아보기	방과 후 수업 참여 규칙 및 주의사항 안내 국학기공이란 무엇인가?	간편한 복장
2	몸 상태 점검 및 근단련 목표	내 몸 상태 점검하고 근력단련 목표 정하기	간편한 복장
3	국학기공 기본자세 및 호흡명상	국학기공 기본자세 1수~4수, 호흡명상	간편한 복장
4	국학기공 기본자세 및 호흡명상	국학기공 기본자세 5수~8수, 호흡 명상	간편한 복장
5	국학기공 기본자세 및 수법	수법 1수~4수, 호흡 명상	간편한 복장
6	국학기공 기본자세 및 호흡명상	국학기공 기본자세 1수~8수, 호흡 명상	간편한 복장
7	국학기공 기본자세 및 수법	6대 관절 풀기, 수법 5수~8수, 호흡명상	간편한 복장
8	국학기공 기본자세 및 퇴법	6대 관절 풀기, 퇴법1수~4수, 호흡명상	간편한 복장
9	국학기공 기본자세 및 퇴법	수법 1수~8수, 호흡명상	간편한 복장
10	국학기공 기본자세 및 수법	퇴법 / 수법, 국학기공 기본자세1수~8수	간편한 복장
11	국학기공 기본자세	6대 관절 풀기, 운기보형, 호흡명상	간편한 복장
12	국학기공 기본자세	6대 관절 풀기, 운기보형, 호흡명상	간편한 복장
13	국학기공 기본자세	6대 관절 풀기, 수법 5수~8수, 호흡명상	간편한 복장
14	국학기공 기본자세	6대 관절 풀기, 퇴법1수~4수, 호흡명상	간편한 복장
15	지구기공 1	뇌체조, 지구기공 1수 ~ 4수, 호흡명상	간편한 복장
16	지구기공 2	뇌체조, 지구기공 5수 ~ 8수, 호흡명상	간편한 복장
17	지구기공 3	뇌체조, 지구기공 9수 ~ 12수, 호흡명상	간편한 복장
18	국학기공 운기보형공	수법/퇴법, 운기보형, 호흡명상	간편한 복장
19	국학기공 운기보형공	수법/퇴법, 운기보형, 호흡명상	간편한 복장
20	국학기공 운기보형공	수법/퇴법, 운기보형, 호흡명상	간편한 복장
21	단공 12진경	수법/퇴법, 단공12진경, 경침	간편한 복장

차시별 지도 계획			
차시	주 제	학습 내용	준비물
22	단공 12진경	수법/퇴법, 단공12진경, 호흡명상	간편한 복장
23	단공 12진경	수법/퇴법, 단공12진경, 호흡명상	간편한 복장
24	단공 12진경	수법/퇴법, 단공12진경, 호흡명상	간편한 복장
25	단공 12진경	수법/퇴법, 단공12진경, 호흡명상	간편한 복장
26	단공기본형	뇌체조, 단공기본형, 호흡명상	간편한 복장
27	단공기본형	뇌체조, 단공기본형, 호흡명상	간편한 복장
28	단공기본형	뇌체조, 단공기본형, 호흡명상	간편한 복장
29	단공기본형	뇌체조, 단공기본형, 호흡명상	간편한 복장
30	단공기본형	뇌체조, 단공기본형, 호흡명상	간편한 복장
31	지기공 천형, 단공기본형	6대관절 풀기, 지기공 천형	간편한 복장
32	지기공 천형, 단공기본형	6대관절 풀기, 지기공 천형	간편한 복장
33	지기공 천형, 단공기본형	6대관절 풀기, 지기공 천형	간편한 복장
34	지기공 천형, 경침	뇌체조, 단공기본형, 지기공 천형, 경침	간편한 복장
35	지기공 천형, 호흡명상	뇌체조, 지기공 천형, 호흡명상	간편한 복장
36	지기공 천형, 단공기본형	뇌체조, 단공기본형, 지기공 천형	간편한 복장
37	지기공 천형, 호흡명상	뇌체조, 단공기본형, 지기공 천형	간편한 복장
38	지기공 천형, 호흡명상	뇌체조, 지기공 천형, 호흡명상	간편한 복장
39	근력단련 체력테스트	내 몸 상태 점검하기 및 체력 테스트	간편한 복장
40	국학기공 체험 나누기	방과 후 활동 체험 나누기	간편한 복장



## 2025년도 2차 방과후학교 프로그램 지도계획

프로그램명	구기스포츠	지도교사	박수환 (인)
대상	전학년	지도시수	40 시간
지도기간	2025년도 2차		
지도목표	교과 학습 외적인 신체활동을 통해 정신적 스트레스를 해소하고 장래의 취미활동의 일 부로서의 기초적인 기술습득을 가능하게 하며, 상호간의 활동을 통해 건전한 인간관계 를 형성하게 함을 주된 목표로 한다.		
차시별 지도 계획			
차시	주 제	학습 내용	준비물
1	오리엔테이션	방과 후 수업 참여 규칙 및 주의사항 안내	
2	배구 기본규칙	배구 기초(포지션, 공격기술, 수비기술 등)	배구공
3	배구 기본규칙	서브	배구공
4	배구 기본규칙	리시브	배구공
5	배구 기본규칙	토스	배구공
6	배구 기본규칙	연결동작 (속공, 오픈공격)	배구공
7	배구 기본규칙	연결동작 (속공, 오픈공격)	배구공
8	배구 기본규칙	연결동작 (속공, 오픈공격)	배구공
9	배구 기본규칙	3:3 변형게임	배구공
10	배구 기본규칙	6:6 정식경기	배구공
11	배드민턴 기본규칙	배드민턴 기초(단식, 복식 규칙 등)	라켓과 쿵
12	배드민턴 기본규칙	서브(슛)	라켓과 쿵
13	배드민턴 기본규칙	서브(롱)	라켓과 쿵
14	배드민턴 기본규칙	리시브(클리어)	라켓과 쿵
15	배드민턴 기본규칙	드라이브	라켓과 쿵
16	배드민턴 기본규칙	드롭샷	라켓과 쿵
17	배드민턴 기본규칙	헤어핀	라켓과 쿵
18	배드민턴 기본규칙	스매시	라켓과 쿵
19	배드민턴 기본규칙	1:1 단식경기	라켓과 쿵
20	배드민턴 기본규칙	2:2 복식경기	라켓과 쿵
21	탁구 기본규칙	탁구 기본(역사, 경가)	라켓과 공
22	탁구 기본규칙	탁구 기본	라켓과 공
23	탁구 기본규칙	라켓 그립법(펜홀더 그립)	라켓과 공
24	탁구 기본규칙	라켓 그립법(셰이크 핸드 그립)	라켓과 공
25	탁구 기본규칙	포핸드 훈련(스윙)	라켓과 공
26	탁구 기본규칙	백핸드 훈련(스윙)	라켓과 공
27	탁구 기본규칙	서브 훈련(대각선 서브)	라켓과 공
28	탁구 기본규칙	서브 훈련(스핀 서브)	라켓과 공
29	탁구 기본규칙	리시브 훈련(서브 리시브)	라켓과 공
30	탁구 기본규칙	리시브 훈련(스매시 리시브)	라켓과 공

차시별 지도 계획			
차시	주 제	학습 내용	준비물
31	탁구 기본규칙	리시브 훈련 (커트 리시브)	라켓과 공
32	탁구 기본규칙	커트 훈련	라켓과 공
33	탁구 기본규칙	커트 훈련	라켓과 공
34	탁구 기본규칙	커트 훈련	라켓과 공
35	탁구 기본규칙	스매시 훈련	라켓과 공
36	탁구 기본규칙	스매시 훈련	라켓과 공
37	탁구 기본규칙	스매시 훈련	라켓과 공
38	탁구 기본규칙	실전 경기	라켓과 공
39	탁구 기본규칙	실전 경기	라켓과 공
40	탁구 기본규칙	실전 경기	라켓과 공